第二部分：进阶记忆训练

第二部分：进阶记忆训练

第4章 数字联想训练「微信号 JYopen」

世界记忆大师以及记忆专家们都有一套完整的数字密码。

记忆改变命运

“中学时我老是怀疑自己记忆力不行，记东西总是比别人慢很多。读高二时，这一点简直成了我心里的阴影。”张老师跟我谈起他的求学之路时，有点沉重地说，“我同大多数人一样都有背书的苦恼，甚至还更为严重，一度怀疑自己的记忆力是不是出了问题，为何背书老是没有其他同学快。记忆力拖了我的后退，结果连续参加三次高考才考上了中山大学的地质专业。”

谈着谈着，张老师进入了沉思……

我的思绪也突然变得复杂起来，内心感受不是滋味，我高中的时候也是如此啊，我记东西也总是比别人慢好几拍啊！

“进入大学之后，我仍然经常为自己的记忆力不够好而苦恼，大量记

忆性的基础课、公共课，仍然让我感觉到很大的压力，我内心认定自己记忆力很差，总是担心考试不及格。”张老师又继续说：“虽然现在我掌握了先进的记忆方法，因为记忆而改变了我的命运，但是，中国还有多少学生正在考试边缘苦苦挣扎呢？我真的不希望因为记忆力不好而让一个学生的美好求学阶段变成人生的一个遗憾。”

“那后来您又是如何快速提高记忆能力的呢？”我不禁好奇的问。

“接触记忆到质变，是在2001年初，我参加了马来西亚张老师叶瑞财博士的一个记忆培训班，当时叶博士做了一个现场展示，倒背如流1774页的《牛津高阶词典》，这让我很震撼。”张老师兴奋地说，“我当时就相信培训一定会有效果，因为之前我也买了很多关于记忆力、学习方法的书籍来看。不过，这类书籍有难度啊，主要是理论性的东西太多，比较枯燥，靠自己领悟太困难。而叶博士的培训与那些记忆书籍最大的不同就是，他从头到尾全是训练、答疑，很少讲理论。”

在2003年10月份，我的两位恩师一起参加在马来西亚吉隆坡举行的第十三届世界脑力锦标赛，那次比赛他们发挥正常水平，一起获得了“世界记忆大师”称号，这是我们中国人首次实现零的突破，同时证明中国也是一个记忆强国。

“参赛经历让我决心教会更多人突破记忆障碍，我相信记忆力不是天生的，中国人同样能够进入世界脑力开发的尖端行列，记忆彻底的改变了我的命运，我相信它同样可以改变别人的命运！”张老师看着我坚定地说，“比赛回国后，我们一直致力于记忆力培训事业，而你是我们的第一批学生。”

是的，有很多人通过我们的记忆课程而改变了命运，我只是其中的一个。然而，中国有太多人在为记忆的事情烦恼了，他们真的需要这样的记忆方法，所以我们一直在努力着、奋斗着，决心要让更多中国人的大脑都富有起来！

能够在比较早的时候就接触到记忆提升训练方法，我是幸运的，但是我想说，你会感到更加幸运，因为通过这几年的亲身实践，并且教授辅导了很多学生，这套方法将会更加简洁有效，只要你付出努力用心学习，你所学会的方法，将使你成为百里挑一的记忆高手，你的记忆表现将会让人刮目相看。

当年张老师教会我这部分内容时，我异常兴奋，因为我突破了，我以前认为自己记忆力差，是永远改变不了的事情，我不敢相信，我的记忆力提升到一个惊人的地步。

接下来我们就要开始学习进阶记忆训练，只要你带着一颗渴望的心，认真投入学习，你一定会得到意想不到的收获！

数字密码「微信号 JYopen」

2006年12月23日，我参加在中国上海举行的第二届脑力锦标赛，其中有一个比赛项目是一小时记忆数字，结果我以一小时记住1560个数字获得了该项目的全国冠军，创造了中国记忆记录，而这个项目的世界记录是一小时记下1949个数字。

虽然数字只有0～9这10个基本的符号，但通过不同的组合可以千变万化，几乎没有任何规律可循，但我为什么能够做到一小时记下1560个数字呢？这其中的一个关键就是数字密码。我可以告诉大家，世界上所有的记忆大师以及记忆专家的大脑当中，都有一套数字密码。

什么是数字密码呢？接下来我将揭开数字密码的神秘面纱……

数字密码1～25

46302711351238957405

张老师快速在本子上写了上面20个数字，然后问我：“请问你如何运用联想法记住上面20个数字？”

我丈二和尚摸不着头脑，心里想：“这数字是抽象又没有任何规律的符号，我怎么联想怎么记啊？如果是10个以内还有可能死记硬背记下来。”

张老师见我好久不能答上话，于是就说：“一般来说，普通人一次只能记住8到10个数字，再多的话很容易就会忘记了。但记忆方法可以让我们记忆大量看起来毫无规律的数字。今天，我要教会你一套数字密码。”

“数字密码？数字里会暗藏什么密码吗？”我疑惑了。

“数字密码是一套非常实用并且有趣的记忆工具，它的功能非常强大，不仅仅可以辅助我们倒背如流一整本书，还可以用来记下大量毫无规律的数字。”张老师说。

“那什么是数字密码啊？”我问。

张老师并没有直接回答我的问题，而是先问我：“你还记得记忆的定

义吗？”

“当然记得，记忆就是运用熟悉的事物与陌生的信息进行联想。”我很快的回答。

“没错，通过把抽象数字转换为我们所熟悉的事物，这个熟悉的事物我们称之为数字密码。”

“如何转换为我们熟悉的事物呢？”我迫不及待的问。

“举个简单的例子，数字11你可以联想到什么？”张老师说。

“筷子！因为它们很像。”我快速作答。

“很好，现在你应该清楚了，给数字找到密码的关键就是联想，可以是谐音、形象等联想方式。比如“46”可以通过谐音联想到“石榴”，“30”可以通过谐音联想到“三菱车”，“27”通过谐音联想到“耳机”，“2”通过形象联想到鸭子等等，通过联想方式转换，我们要记的数字，不再抽象没有规律，而是变成生动有趣的事物。”张老师说。

“哦，我知道了。”张老师一说完我就回答。

“0～9十个数字通过两两组合可以产生100个两位数字，再加上0～9这十个数字，一共就产生了110位数字，只要把这110个数字都转换为我们熟悉的事物，将来记忆任何关于数字的信息，都变得轻而易举。

现在我们开始。”张老师开始跟我讲解了。

“这里有25个数字和25个词语，只给你3分钟时间，认真观察一下，数字和词语之间是通过怎样的方式联想在一起的。”张老师拿起秒表说。

1. 树
2. 鸭子
3. 耳朵
4. 红旗
5. 钩子
6. 勺子
7. 拐杖
8. 葫芦
9. 猫
10. 棒球
11. 筷子
12. 婴儿
13. 医生
14. 钥匙
15. 圆月
16. 玫瑰花
17. 仪器
18. 人民币(要发)
19. 药酒
20. 二石

21. 报纸(21世纪报纸)

22. 饿鹅

24. 鹅(卵)石

25. 二胡

“时间到，有结果了吗？”张老师问。

“嗯，大多数都是通过形象和谐音两种方式进行联想的。”

“很好。”张老师说，“我来说明一下：

数字1和笔直的树干很像

数字2和鸭子的形状很像

数字3和很多人的耳朵很像

数字4一面小红旗很像，或者一面大红旗共有4个角

数字5与钩子的形状很像

数字6形状像勺子

数字7和拐杖长得也很像

数字8和葫芦形状相象

数字9和猫呢？传说中猫有9条命，猫常被人称为九命猫。

10和棒球形状很像

11和筷子很像

12念一二时，通过谐音联想到婴儿。

13和医生，念一三时，通过谐音联想到医生。

23.乔丹 14和钥匙，1也可以念成yao，所以14通过谐音联想到钥匙。

15和圆月，因为15的月亮最圆。

16和玫瑰花，16岁是像玫瑰一样的花季年龄。

17念一七时，谐音可联想到仪器。

18和人民币，把1念成yao，这样通过谐音就联想到要发，有很多人民币当然要发了。

19同样把1念成yao，通过谐音联想到药酒。

20通过谐音联想到二石。

21和报纸，有一份报纸叫《21世纪》报。

22念二二时，通过谐音联想到饿鹅

23和乔丹，篮球之神乔丹穿的球衣是23号。

24和鹅(卵)石，通过谐音联想在一起。

25通过谐音联想到二胡。

好，现在请你把这25个数字密码快速复习一遍。”

我开始回想：

“1是树，2是鸭子，3跟耳朵很像，4和小红旗也很像，5和钩子、6和

勺子、7和拐杖、8和葫芦它们的形状都很像，9和猫？猫有9条命，所以猫和9联想在一起。10和棒球、11和筷子都很像，12念一二，谐音联想到婴儿。13念一三，谐音联想到医生。14 念yao四，通过谐音联想到钥匙。十五的月亮最圆，所以15是圆月，16是玫瑰花，因为16岁是像玫瑰一样的花季年龄。17谐音可联想到仪器。18通过谐音联想到要发，就知道人民币。19通过谐音联想到药酒。20通过谐音联想到二石。21是《21世纪》报纸，22谐音联想到饿鹅，23乔丹穿的球衣是23号。24通过谐音联想到鹅(卵)石，25通过谐音联想到二胡。”

过了大概两分钟，我对张老师说：“嗯，复习完毕。”

张老师说：“好的，现在请你放轻松，接下来我将会提问你，我会念出数字或者词语，你就把相应的答案告诉我，准备，开始！”

“15是什么？”

“圆月。”

“8呢？”

“葫芦。”

“3呢？”

“耳朵。”

“17”

“仪器。”

“乔丹？”

“23”

“钩子？”

“5。”

“筷子？”

“11。”

“二胡？”

“25。”

“20？”

“二石。”

张老师开心地说：“非常棒，回答全部正确，这25个数字密码以及下面即将要教的数字密码，一定要烂熟于心，只有做到这样，才可以运用数字密码来记忆大量的信息内容。”

张老师就是这样开始教我数字密码的，我有点惊讶，数字密码我竟然掌握得那么快那么好。后来张老师说，主要原因是我的联想能力训练得好，基础打得扎实，而且之前的词语练习材料大多数都取之于数字密码，所以现在相对比较容易掌握。

虽然我不能当面提问你，但你可以找到身边的同学朋友帮忙提问，为了能够让你更加熟悉本小节的25个数字密码，现在请你拿出笔，做以下的测试，检验一下你的学习成果。

测试一

数字	6		12		8		19		18	
密码		红旗		乔丹		二石		棒球		猫

测试二

数字	13		2		5		11		15	
密码		树		耳朵		拐杖		钥匙		玫 瑰花

测试三

数字		21	24		5		9		23	
密码	仪器			二胡		药酒		人民币		钥匙

填好后请检查一遍，如果有一些想不起来，没关系，请把它们再次复习一遍，直到你完全记住为止！

数字密码26～50

“我们继续熟悉下面26～50这25个数字密码，有了前面的学习经验，相信这些已经不难了，你要做的就是尽可能地把它烂熟于心。”张老师说着又把拿起秒表，“依然只给你3分钟时间，认真观察，准备，开始！”

26. 吉他(二流子)

27. 耳机

28. 恶霸

29. 阿胶

30. 三菱轿车

31. 山芋

32. 扇儿

33. 钻石(闪闪)

34. 西装(绅士)

35. 珊瑚

36. 山鹿

37. 山鸡

38. 口红(女人)

39. 三角(尺)

40. 司令

41. 司仪

42. 柿儿

43. 石山

44. 石狮

45. 师傅

46. 石榴

47. 方向盘(司机)

48. 石板

49. 天安门

50. 大刀(武林)

“好，时间到，现在我们一起来学习这25个数字密码！”张老师说。

数字26？谐音联想到二流子，二流子喜欢带着一把吉他去流浪。

数字27？谐音联想到耳机。

数字28？谐音联想到恶霸。

数字29？谐音联想到阿胶。

数字30？谐音联想到三菱轿车。

数字31？谐音联想到山芋。

数字32？谐音联想到扇儿。

数字33？谐音联想到闪闪，钻石当然是闪闪发光的。

数字34？谐音联想到绅士，穿西装的人很绅士。

数字35？谐音联想到珊瑚。

数字36？谐音联想到山鹿。

数字37？谐音联想到山鸡。

数字38？口红，3月8日是妇女节，女人喜欢用口红。

数字39？谐音联想到三角(尺)。

数字40？谐音联想到司令。

数字41？谐音联想到司仪。

数字42？谐音联想到柿儿，想象柿子或西红柿都可以。

数字43？谐音联想到石山。

数字44？谐音联想到石狮。

数字45？谐音联想到师傅。

数字46？谐音联想到石榴。

数字47？谐音联想到司机，由司机联想到方向盘。

数字48？谐音联想到石板。

数字49？天安门。1949年毛泽东领导中国人民成立了中华人民共和国，开国大典在天安门召开。

数字50？谐音联想到武林，武林盟主耍大刀。

好，现在请你把这25个数字密码快速复习一遍。”

我回想完毕后，张老师先让我放轻松，然后又开始提问。

依然是他念出数字或者词语，我把相应的答案说出来。

“35是什么？”

“珊瑚。”

“33是什么？”

“钻石。”

“27呢？”

“耳机。”

“41呢？”

“司仪。”

“口红？”

“38。”

“大刀？”

“50。”

“29？”

“阿胶。”

“西装？”

“34。”

“天安门？”

“49。”

“42？”

“柿儿。”

这次张老师显得更加开心，他说：“很棒，回答全部正确，而且这次的反应速度和流畅度都进步不少！”

现在请你拿出铅笔，做以下测试，看看你是否比我当年做得更棒！

测试一

数字	32		43		26		44		49	
密码		司仪		阿胶		山芋		扇儿		山鹿

测试二

数字	34		50		31		28		37	
密码		钻石		柿儿		石榴		司机		大刀

测试三

数字		39	48		45		27		30	
密码	石板			三 菱 轿车		耳机		西装		师傅

填好后请检查一遍，如果有一些没有填上，没关系，请把它们再次复习一遍，直到完全正确为止！

数字密码51～75

张老师鼓励我说：“我们继续往下，51～75这25个数字密码，快速把他熟悉起来，加油！只有3分钟时间，请认真观察，准备，开始！”

51. 工人
52. 斧儿
53. 武僧
54. 武士
55. 火车
56. 蜗牛
57. 武器
58. 尾巴
59. 五角(星)
60. 榴莲
61. 儿童
62. 炉儿
63. 刘三(姐)
64. 柳丝
65. 锣鼓
66. 两只蝌蚪
67. 油漆
68. 喇叭
69. 漏斗
70. (冰)淇淋
71. 奇异(果)
72. 企鹅
73. (花)旗参
74. 骑士
75. 舞女(起舞)

“好，时间到，现在让我们一起来学习这25个数字密码！”张老师说。

数字51？工人，五一劳动节，工人与劳动有关联。

数字52？谐音斧儿。

数字53？谐音武僧。

数字54？谐音武士

数字55？火车发出“呜呜”声音和55很像。

数字56？谐音蜗牛。

数字57？谐音武器，你可以用手枪作为武器。

数字58？谐音尾巴，你可以想象一批马的尾巴。

数字59？谐音五角(星)。

数字60？谐音榴莲。

数字61？儿童，六一儿童节。

数字62？谐音炉儿。

数字63？谐音刘三(姐)

数字64？谐音柳丝。

数字65？谐音锣鼓。

数字66？形状很像两只蝌蚪。

数字67？谐音油漆。

数字68？谐音喇叭。

数字69？谐音漏斗。

数字71？谐音奇异(果)。

数字72？谐音企鹅。

数字73？谐音(花)旗参。

数字74？谐音骑士。

数字75？谐音起舞，联想到舞女。

好，现在请你把这25个数字密码快速复习一遍，不要觉得麻烦。”

我回想完毕后，张老师让我再次放轻松，接着又提问了。

“72是什么？”

“企鹅。”

“69是什么？”

“漏斗。”

“55呢？”

“火车。”

“59呢？”

“五角(星)。”

“骑士？”

“74。”

“油漆？”

“67。”

“68？”

“喇叭。”

“儿童？”

“61。”

“武器？”

“57。”

“75？”

“起舞，是舞女。”

好，不错，现在请你拿出铅笔，完成以下的测试，检验一下自己的学习成果！

测试一

数字	51		67		64		70		52	
密码		蜗牛		尾巴		奇异果		武僧		武士

测试二

数字	66		60		55		56		69	
密码		喇叭		刘三(姐)		螺丝		(冰)淇淋		工人

测试三

数字		74	53		57		71		72	
密码	斧儿			火车		企鹅		(花)旗参		舞女

填好后请检查一遍，如果还有一些没有填上，没关系，请把它们多复习几遍，直到完全熟练为止！

数字密码76～00

张老师继续鼓励我说：“不知不觉你已经学到第一百个数字密码了，把76～00这25个数字密码熟悉起来，应该是小菜一碟，突破它，加油！只有3分钟时间，请认真观察，准备，开始！”

76. 气流

77. 桥

78. 青蛙

79. 气球

80. 巴黎(铁塔)

81. 白蚁

82. 靶儿

83. 花生

84. 巴士

85. 白虎

86. 白兔

87. 白棋

88. 爸爸

89. 芭蕉

90. 酒瓶

91. 球衣

92. 球儿

93. 救生(圈)

94. 黑板(教师)

95. 酒壶

97. 紫荆花(香港)

98. 酒吧

99. 舅舅

00. 望远镜

“时间到，现在我们一起来学习这25个数字密码！”张老师说。

数字76？谐音气流，你可以想象一股龙卷风。

数字77？七七卢沟桥事变联想到77，或是有些桥直接就像77。

数字78？谐音青蛙。

数字79？谐音气球。

数字80？谐音巴黎，巴黎铁塔是一座标志性的建筑。

数字81？谐音白蚁。

数字82？谐音靶儿。

数字83？谐音花生。

数字84？谐音巴士。

数字85？谐音白虎。

数字86？谐音白兔。

数字87？谐音白棋，可以想到围棋中的白棋子。

数字88？谐音爸爸。

数字89？谐音芭蕉。

数字90？谐音酒瓶。

数字91？谐音球衣。

数字92？谐音球儿。

96.九牛 数字93？谐音救生(圈)。

数字94？谐音教师，教师经常在黑板上写粉笔字。

数字95？谐音酒壶。

数字96？谐音九牛。

数字97？1997年香港回归，香港市花为紫荆花。

数字98？谐音酒吧。

数字99？谐音舅舅。

数字00？形状很像望远镜。

好，现在请你把这25个数字密码快速复习一遍。”

我回想完毕后，深呼吸一口气准备接受提问。

“88是什么？”

“爸爸。”

“紫荆花？”

“97。”

“78？”

“青蛙。”

“83是什么？”

“花生。”

“90呢？”

“酒瓶。”

“98呢？”

“酒吧。”

“气球？”

“79。”

“白蚁？”

“81。”

“九牛？”

“96。”

“94？”

“教师，然后联想到黑板。”

“恭喜你，你做得很棒，百分百正确，我们现在再把最后10个数字密码攻破，相信一点都不难。”

数字密码0、01～09

“认真观察，准备，开始！”张老师这次说得更快。

0 鸡蛋

1. 灵药
2. 铃儿
3. 元宝(领赏)
4. 麻花(零食)
5. 鹦鹉
6. 路标(领路)
7. 令旗
8. 泥巴
9. 菱角

“好，我们一起来学习这最后10个数字密码。”张老师说。

数字0形状像鸡蛋。

数字01谐音灵药。

数字02谐音铃儿。

数字03谐音领赏，所以我们联想到元宝。

数字04谐音零食，麻花是一种零食。

数字05谐音鹦鹉。

数字06谐音领路，由领路联想到路标。

数字07谐音令旗。

数字08谐音泥巴。

数字09谐音菱角。

按照张老师所说的，我快速复习一遍，我记得很好，感觉很轻松愉快！

好，现在拿出铅笔，完成以下的测试，检验一下自己的学习成果！

测试一

数字	78		09		00		97		80	
密码		舅舅		鹦鹉		麻花		铃儿		黑板

测试二

数字	92		83		77		76		87	
密码		球衣		救生(圈)		球儿		酒壶		灵药

测试三

数字		91	85		91		86		79	
密码	酒瓶			芭蕉		靶儿		青蛙		桥

测试四

数字		04	81		01		0		03	
密码	路标			菱角		九牛		泥巴		令旗

填好后请检查一遍，如果有些忘记了，也没关系，多复习几遍，直到完全熟练为止！

通过张老师的分享，现在你已经快速学会了110个数字密码，这些数字密码究竟可以做什么呢？先别急，我一定会彻底跟你分享所有关于数字密码运用方面的具体方法，但有个前提，你必须先成为数字密码最亲密的朋友！

所以，在下一节课，我们即将复习110个数字密码。

成为最亲密的朋友

当我把110个数字密码学会后，张老师警告我："数字密码要记住并不难，难就难在熟练掌握，我的要求是：当别人随意说出任何一个数字和词语时，你都要迅速并准确地把相应的内容反应出来，这需要一些时间，但绝对不要轻言放弃！"

"绝对不要轻言放弃"，当我刚学完数字密码时，对这句话的理解还远远不够，我当时想，有那么严重吗？不就是把这些数字密码变得更加熟练吗？我都已经记下来了，熟练掌握还难吗？

后来我发现，最难的就是改变已有的习惯。

习惯的力量太强大了，正因为力量大，所以要形成一种新习惯也是不容易的，跟数字密码交朋友可以，要成为最亲密的朋友就不容易了，需要付出努力。

这让我想起了一个故事……

有一天，一位睿智的老师与他的学生一起在树林里散步。老师突然停了下来，并仔细看着身边的4株植物。第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗；第二株植物已经算得上挺拔的小树苗了，它的根牢牢地盘踞到了肥沃的土壤中；第三株植物已然枝叶茂盛，差不多与学生一样高大了；第四株植物是一棵巨大的橡树，学生几乎看不到它的树冠。

老师指着第一株植物对他的学生说："把它拔起来。"学生用手指轻松地拔出了幼苗。

"现在，拔出第二株植物。"

学生听从老师的吩咐，略加力量，便将树苗连根拔起。

“好了，现在拔出第三株植物。”

学生先用一只手进行尝试，然后改用双手全力以赴。最后，树木终于倒在筋疲力尽的学生的脚下。

“好的”，老师接着说道，“去试一试那棵橡树吧。”

学生抬头看了看眼前巨大的橡树，想了想自己刚才拔那棵小得多的树木时已然筋疲力尽，所以他拒绝了老师的提议，甚至没有去做任何尝试。

“我的孩子”，老师叹了一口气说道，“你的举动恰恰告诉你，习惯的影响力是多么巨大啊！”

故事中的植物就好像我们的习惯一样，根基越雄厚，就越难以根除。也就是说，一旦习惯养成了，它们也会像故事中的橡树那样，牢固而忠诚。熟悉数字密码也是如此，它也要经历由幼苗长成参天大树的过程，当数字密码被重复的次数越来越多，存在的时间也越来越长，数字的密码也越来越像一个自动装置，越来越难以改变了。

也许你会发现数字密码的练习过程中，会有一些密码很难记，可能你已经很注意它了，但过一会儿后，反应速度还是跟不上。这时，你的内心

也许会烦躁，但我要对你说，那完全没有关系，形成一个好习惯要有一个过程，每一分私下的努力将来一定会有成倍的收获，用积极的心态，好好享受这个过程吧！

1.

数字	77		32		08		29		18	
密码		红旗		三 菱 轿车		两 只 蝌蚪		紫荆花		师傅

2.

数字	98		12		44		26		04	
密码		气球		九牛		白虎		芭蕉		奇异(果)

3.

数字		34		42		96		57		17
密码	饿鹅		舞女		靶儿		灵药		桥	

4.

数字	09		22		33			70		55
密码		乔丹		(冰)淇淋		花生	鹦鹉		蜗牛	

5.

数字		11		02		7		4	64	
密码	喇叭		柳丝		五角(星)		珊瑚			鹅(卵)石

6.

数字			63		52		48		10	
密码	教师	玫瑰花		青蛙		武僧		阿胶		报纸

7.

数字		26		22		93		69		16
密码	葫芦		白棋		元宝		气流		油漆	

8.

数字		49		60		70		83		61
密码	巴黎		巴士		漏斗		刘三(姐)		女人	

9.

数字	80		31		27		90		07	
密码		圆月		拐杖		骑士		工人		斧儿

10.

数字		19		14		15		24	28	
密码	山鹿		二石		医生		儿童			火车

11.

数字		35		18		37		47		
密码	白蚁		司令		令旗		酒瓶		钥匙	大刀

12.

数字		72		32	0		59		25	
密码	猫		钩子			望远镜		紫荆花		钻石

13.

数字	34		79		00		12		40	
密码		钩子		阿胶		武僧		两只蝌蚪		山鸡

14.

数字	33		87		35		06		81	
密码		气球		九牛		白虎		芭蕉		炉儿

15.

数字		86		85		92		90		0
密码	火车		武士		儿童		麻花		猫	

16.

数字	3		54		27			73		56
密码		三角(尺)		大刀		山鹿	斧儿		葫芦	

17.

数字		42		09		8		34	38	
密码	铃儿		棒球		耳朵		酒吧			司令

18.

数字			63		02		42		1	
密码	气球	榴莲		石山		令旗		报纸		阿胶

19.

数字		18		25		19		23		77
密码	鸡蛋		菱角		恶霸		气流		油漆	

20.

数字		84		33		30		48		99
密码	树		靶儿		漏斗		医生		舞女	

我的数字密码表

数字	密码	数字	密码	数字	密码	数字	密码
1	树	31	山芋	61	儿童	91	球衣
2	鸭子	32	扇儿	62	炉儿	92	球儿
3	耳朵	33	钻石(闪闪)	63	刘三(姐)	93	救生(圈)
4	红旗	34	西装(绅士)	64	柳丝	94	黑板(教师)
5	钩子	35	珊瑚	65	锣鼓	95	酒壶
6	勺子	36	山鹿	66	两只蝌蚪	96	九牛
7	拐杖	37	山鸡	67	油漆	97	紫荆花(香港)
8	葫芦	38	口红(女人)	68	喇叭	98	酒吧
9	猫	39	三角(尺)	69	漏斗	99	舅舅
10	棒球	40	司令	70	(冰)淇淋	00	望远镜
11	筷子	41	话筒(司仪)	71	奇异(果)	0	鸡蛋
12	婴儿	42	柿儿	72	企鹅	01	灵药
13	医生	43	石山	73	花旗参	02	铃儿
14	钥匙	44	石狮	74	骑士	03	元宝(领赏)
15	圆月	45	师傅	75	起舞	04	麻花(零食)
16	玫瑰花	46	石榴	76	气流	05	鹦鹉
17	仪器	47	方向盘(司机)	77	桥	06	路标(领路)
18	人民币	48	石板	78	青蛙	07	令旗
19	药酒	49	天安门	79	气球	08	泥巴
20	二石	50	大刀(武林)	80	巴黎(铁塔)	09	菱角

21	报纸(21世纪报纸)	51	安全帽(工人)	81	白蚁
22	饿鹅	52	斧儿	82	靶儿
23	乔丹	53	武僧	83	花生
24	鹅(卵)石	54	武士	84	巴士
25	二胡	55	火车	85	白虎
26	二流子	56	蜗牛	86	白兔
27	耳机	57	武器	87	白棋
28	恶霸	58	尾巴	88	爸爸
29	阿胶	59	五角(星)	89	芭蕉
30	三菱轿车	60	榴莲	90	酒瓶

第5章 数字联想运用「微信号 JYopen」

当你能灵活运用数字密码来记忆大量不同的信息时，你的记忆力表现将会与众不同！

购物清单「微信号 JYopen」

记忆的改变就在一瞬间

张老师以前有一个心愿，要写一本如何记忆英语单词的书。在2004年上半年，他实现了这个心愿，他写了这本书——《单词密码》，这本书里面收录了大学四级英语单词重难点核心词汇将近1000个，并且每一个单词都有它相关的记忆方法。在2004年中旬，我们为了验证这些方法的有效性

记忆训练的学生，他们都能在两天之内记完书中的所有单词，没参加过记忆训练的学生也能在6到10天内记完书中所有的英语单词，这本书在2004年帮助很多广州的大学生通过四级英语考试。更重要的是，《单词密码》这本书，在2005年11月份正式面向全国出版，到现在为止，已经帮助了很多人通过英语考试。

2004年，有一件事情值得让人振奋，张老师鼓励我把当时并未出版的《单词密码》教材版本倒背如流，结果过了一个星期，我把书递给张老师，不管张老师问某个单词是第几页第几个，或是第几页第几个单词是什么，我都能够对答如流，你能相信吗？告诉你，通过记忆训练的大脑可以帮我们做到。

我很兴奋，倒背如流一本书的感觉实在是太好了，我发现大脑形成了记忆网络，我可以在这个网络内，随意抽取我要的信息，而且很快速很准确。

第一次能够做到倒背如流是在张老师的课程上，当时我真的在很短时间内倒背如流20个中文词语，内心有说不尽愉悦，因为前5分钟我还不敢相信自己可以做到，但5分钟过后，我一下子做到了，改变的速度快得惊人。这次经历真是一个好的开始。

通过我的经历，我要告诉各位的是，不要认为记忆力的提升是一个很漫长的旅程，其实，正如张老师所说的，记忆的改变就在一瞬间！

你想感受一瞬间就做到倒背如流吗？很简单，请往下看。

记忆购物清单

“你将展现前两课努力练习基础联想的成果。”张老师说，“在我们开始新的内容之前，首先你要花10分钟的时间，快速复习110个数字密码，你可以闭上眼睛，努力回想每一个数字密码。”

我开始做复习前的准备：深深地吸气，然后慢慢的吐气，这样反复做了几次，感觉非常好。

今天的心情特别好，内心的兴奋已经抑制不住了，因为张老师说过，会教我运用数字密码的方法，还涉及到让人振奋的倒背如流！

“在日常生活中，逛街购物是每个人常做的事情。尤其是女性朋友，有时候一买就买很多很多东西。”张老师开始了，“在买东西之前，为了以防忘记，她们会列一张长长的清单。运用数字密码可以帮我们解决这个问题，以后就不需要列购物清单了。”

“假如现在你准备去大型超市买东西，而且要买12件不同的东西，你会买什么东西呢？”张老师拿着笔说，“可以随意点，想到什么就说什么，我会把你要买的东西写下来。”

“我要买皮鞋……香蕉……电风扇……冰箱……西红柿……纸巾……衣服……牙膏……白菜……饼干……桌子……饮料……”我随意说出12件物品。

“好，我已经记下来了，”张老师把本子递给我说，“现在你可以随意问我。”

我心里想：那么快？才刚说完要买的物品呢！我半信半疑的开始提问：“第五件物品是什么？”

“西红柿。”

“第九件物品是什么？”

“白菜。”

“第十二件物品又是什么？”

“饮料。”

“冰箱是第几个？”

“第四个”

“牙膏呢？”

“第八个。”

我心里又羡慕又惊讶，张老师太厉害了，一下子就做到倒背如流。我还没有回过神来，张老师问我：“如果是你来记，你能把它倒背如流吗？”

“可以，毕竟之前做联想练习的时候做到过嘛！”我犹豫了一下说。

“那你会怎么记呢？”张老师又问。

“故事联想啊，把这些物品按顺序联想为一个生动的故事。”我回答。

“怎么联想，你试试看？”张老师说。

“在皮鞋里把香蕉到拿电风扇旁吃，接着从冰箱里拿一个西红柿吃，吃完后用纸巾抹了一下嘴巴，然后穿上衣服，到卫生间用牙膏刷牙，出来后拿着白菜和饼干去喂白兔，白兔却跑到桌子上把我的饮料喝了。”我很娴熟的就把它们联想在一起，而且还闭上眼睛复习了一遍。

看到我很有把握的样子，张老师开始问："请问第八个是什么？"

"第八个？第一个是皮鞋，皮鞋里面有香蕉，拿着香蕉走到电风扇底下吃，再到冰箱里拿了一个西红柿……"我边回想故事边从第一个慢慢的数，"哦，我知道了，第八个是牙膏。"

"没错，但慢了一点，再来，第十个是？"张老师又问了，"第六个？……第九个？"

张老师连续提问，但我来不及作答。

"您是如何做到反应那么快的呢？"我有点纳闷。

"奥秘就在数字密码里，现在我们一起来运用数字密码记忆这12件物品，在开始之前先复习一下1～12这12个数字密码。"张老师说着就开始提问了，"数字1的密码是什么？"

"树。"我闭上眼睛边回想边说，"2是鸭子，3是耳朵，4是红旗，5是钩子，6是勺子，7是拐杖，8是葫芦，9是猫，10是棒球，11是筷子，12是婴儿。"

“下面是你刚才的购物清单。”张老师说着把清单展示给我看。

1.皮鞋
2.香蕉
3.电风扇
4.冰箱
5.西红柿
6.纸巾
8.牙膏
9.白菜
10.饼干
11.桌子
12.饮料

“现在我提醒你一下，请你用刚复习完的数字密码与这12件物品进行联想，比如树和皮鞋进行联想，这样明白吗？”张老师尽可能说得更清楚。

“嗯，我明白了，”我兴奋地说，“1是树，树和皮鞋的联想可以这样：树上挂满了皮鞋；然后2是鸭子，鸭子正在津津有味地吃香蕉；3是耳朵，耳朵贴到电风扇上，感觉很凉爽；4是红旗，红旗插在一个冰箱上；5是钩子，把钩子一抛，钩住了一个西红柿；6是勺子，纸巾里包着一把勺子；7是拐杖，拐杖上挂了很多衣服；8是葫芦，有一支葫芦形象的牙膏；9是猫，猫在大口大口地吃白菜；10是棒球，棒球把饼干打碎了；11是筷子，筷子在桌子上插出两个洞；12是婴儿，婴儿在喝饮料。”

“我联想完啦！”我异常兴奋。

“先回想一下。”张老师说。

“嗯，好的。”我闭上眼睛开始回想：树上挂满皮鞋；然后是鸭子正在吃香蕉；耳朵贴到电风扇上；红旗插在冰箱上；钩子钩了一个西红柿；纸巾里有一把勺子；拐杖挂了很多衣服；葫芦形象的牙膏；猫在吃白菜；棒球把饼干打碎了；筷子在桌子上插出了两个洞；婴儿在喝饮料。

“怎么样，把你的购物清单都记下来了吧？现在可以提问吗？”张老师看到我睁开眼睛，对我说。

“可以，没问题！”我非常自信地说。

“那就先顺背一遍吧！”张老师说。

“好的，第一件物品是皮鞋，第二件物品是香蕉，第三件物品是电风扇，第四件物品是冰箱，第五件物品是西红柿，第六件物品是纸巾，第七件物品是衣服，第八件物品是牙膏，第九件物品是白菜，第十件物品是饼干，第十一件物品是桌子，第十二件物品是饮料。”

“太棒了，”张老师表扬我说，“速度挺快的，完全正确，那现在来试试倒背如流，第五件物品是什么？”

“5是钩子，钩子钩了一个西红柿，对，是西红柿。”我的大脑在快速运转。

“第十件呢？”

“饼干。”

“九。”

“白菜。”

“算术题：香蕉＋牙膏＝？”张老师故意为难我。

“香蕉是2，牙膏是8，那香蕉＋牙膏＝2＋8＝10”我开心地说出答案。

“这都难不倒你，太棒了，答案正确。”张老师比我还开心。

张老师就是这样慢慢引导，教会我如何运用数字密码记忆购物清单。现在，我的每次展示会，都有一个记忆购物清单的环节，几乎每一次，当观众把12件物品报完后，我都已经把它倒背如流了。更重要的是，当我把方法教会台下的观众之后，他们都非常振奋，因为他们也像我一样把12件物品倒背如流。

用数字密码记忆购物清单，在生活当中显得相当的实用。现在，我们一起来进行购物清单的记忆练习，方法非常简单，但过程很有趣。当你把

每道练习题记完后，还要把答案写在相应的横线上，如果有个别物品没想起来，再记一遍，相信你一定会全部记住的。

好了，我们马上就开始！

请你运用数字密码13～72记忆下列物品，然后在横线上填写答案：

练习一：

13.手机 14.铅笔 15.猪肉 16.凉茶 17.安全带 18.记忆书 19.电脑 20.灯管 21.空调 22.洗洁精 23.地毯 24.钓竿

____

____

练习二：

25.电饭锅 26.垃圾桶 27.金嗓子 28.洗面乳 29.旺旺饼 30.插座 31.吸尘器 32.西装 33.牛肉丸 34.榴莲 35.蛋糕 36.金项链

____

____

练习三：

37.运动服 38.青瓜 39.剃须刀 40.电影票 41.洗衣机 42.救生圈 43.MP3

44.手提电脑 45.遥控器 46.玩具赛车 47.雨伞 48.电灯泡

练习四：

49.实验器具 50.跑步机 51.冰糖葫芦 52.冰红茶 53.英语书 54.西瓜汁

55.方便面 56.气球 57.感冒药 58.大帽子 59.雨衣 60.国际象棋

练习五：

61.桌子 62.啤酒 63.篮球 64.羽毛球拍 65.邮票 66.纪念金币

67.打火机 68.汤圆 69.蚊香 70.日本料理 71.鲤鱼 72.绣花针

当年张老师教完记忆购物清单的方法后，他总结了数字密码联想和故事联想的区别：

1. 故事联想最大的好处是故事的完整性，一环扣一环，不容易忘记；局限的地方就是提取信息比较困难，尤其是提问物品位置的时候，往往要从头开始往下数才可以。

2. 数字密码联想最大的好处是信息的提取很轻松，而且两件事物之间很容易产生联想；局限的地方就是联想的故事比较单一，有时候容易忘记。

姓名记忆「微信号 JYopen」

这个世界上到处都是拥有聪明大脑的“穷人”，为什么？因为他们缺

乏一样东西。

我时常反省自己，我聪明吗？我想不是。在学生时代，我的同学都知道，我经常因为记忆而懊恼，但为了自尊心，我不得不勤奋，因为不懂得如何运用方法，只能是勤奋来弥补。所以，别的同学都把我当作一个勤奋的笨孩子。

张老师曾经不断地强调：“做任何事情都不难，难就难在‘坚持’两个字。”回想我的人生历程，我发现能够走到今天，最重要的就是“坚持”。当周围的人看到我天天拿着扑克牌进行记忆训练的时候，他们都说我是疯子，但我继续坚持；当我在练习过程中遇到许多困难的时候，我坚持信任我的老师；当别人都怀疑我所从事的工作时，我依然对记忆事业充满信心、坚持到底，如果别人问我：“你最为自豪的事情是什么？”我会毫不犹豫地说，是我的坚持精神，我认为坚持最难能可贵。

多年前张老师跟我讲过一个故事，这个故事让我很震撼：

“一位著名推销大师在体育馆做告别职业生涯的演说，那天，会场的大幕徐徐拉开，舞台的正中央吊着一个巨大的铁球。为了这个铁球，台上搭起了高大的铁架。

一位老者在人们热烈的掌声中，走了出来，站在铁架的一边。人们惊奇地望着他，不知道他要做出什么举动。这时两位工作人员，抬着一个大铁锤，放在老者的面前。主持人这时对观众讲：请两位身体强壮的人，到台上来。好多年轻人站起来，转眼间已有两名动作快的跑到台上。老人这时开口和他们讲规则，请他们用这个大铁锤，去敲打那个吊着的铁球，直到把它荡起来。

一个年轻人抢着拿起铁锤，拉开架势，抡起大锤，全力向那吊着的铁球砸去，一声震耳的响声，那吊球动也没动。他就用大铁锤接二连三地砸向吊球，很快他就气喘吁吁。另一个人也不示弱，接过大铁锤把吊球打得叮当响，可是铁球仍旧一动不动。

台下逐渐没了呐喊声，观众好象认定那是没用的，就等着老人做出什么解释。会场恢复了平静，老人从上衣口袋里掏出一个小锤，然后认真地，面对着那个巨大的铁球。他用小锤对着铁球“咚”敲了一下，然后停顿一下，再一次用小锤“咚”敲了一下。人们奇怪地看着，老人就那样“咚”敲一下，然后停顿一下，就这样持续地做……

十分钟过去了，二十分钟过去了，会场早已开始骚动，有的人干脆叫骂起来，人们用各种声音和动作发泄着他们的不满。老人仍然一小锤一停地工作着，他好象根本没有听见人们在喊叫什么。人们开始忿然离去，会

场上出现了大块大块的空缺。留下来的人们好象也喊累了，会场渐渐地安静下来。

大概在老人进行到四十分钟的时候，坐在前面的一个妇女突然尖叫一声：“球动了！”刹时间会场立即鸦雀无声，人们聚精会神地看着那个铁球。那球以很小的摆度动了起来，不仔细看很难察觉。老人仍旧一小锤一小锤地敲着，人们好象都听到了那小锤敲打吊球的声响。吊球在老人一锤一锤的敲打中越荡越高，它拉动着那个铁架子“哐、哐“作响，它的巨大威力强烈地震撼着在场的每一个人。终于场上爆发出一阵阵热烈的掌声，在掌声中，老人转过身来，慢慢地把那把小锤揣进兜里。

老人开口讲话了，他只说了一句话：在成功的道路上，你会遇到很多的阻力，如果你不能坚持，没有耐心去等待成功的到来，那么，你只好用一生的耐心去面对失败。”

其实，人生就是一个坚持的过程，能坚持到底进行记忆训练的人就一定能够提升！

姓名记忆

有一次，我到当地派出所办理户口迁移。工作人员是个喜欢与人交谈

的人，他问我：“现在毕业从事什么工作了。”

“从事教育培训。”我回答说。

“那是培训什么呢？”他继续问。

“培训记忆力，有听说过吗？”我又说。

“记忆力也可以通过训练提升吗？”他非常好奇的问。

“是啊！”我感觉到他的惊讶。

“你可以现场表演一下吗？”他将信将疑。

“当然没问题。”我自信的说。

接着他给我递过一份人名、以及相对应的身份证号码，问：“你能不能快速把它们记下来？”

“能。”我边说边开始记忆。

过了一会儿，我把上面的10组人名和对应的身份证号码快速背了下来。然后对他说：“我已经记下来了。”

“真的记下来了吗？”他感觉很惊讶，有点不相信。

我就让他随意提问，结果是，我百分百准确地回答他的任何提问，例

如：某某人的身份证是多少，或者某身份证号代表谁，而且我还倒背其中一个身份证号码给他看。

看到他惊讶的表情，我感觉到非常自豪。拥有神奇的记忆能力真是一件让人兴奋的事情！

相信很多人曾经都遇到过这样的情形：别人给你介绍一位朋友，你与对方握手，并且互相介绍自己的名字，然后过不了多久，你竟然忘记对方了的名字，尽管你一遍又一遍地回忆，但就是都想不起来。

假如你只要认识一个人，那人的名字就会常在你心。因为你没有太多资讯要处理，听过一个人的名字几次，你就能通过重复去强化它。不过，当你走进有四五十人的房间里，你就不要有“重复使用”的奢想。

这时候，你刚磨练的记忆本事就可以大显身手了。

在学完姓名记忆后，日后你走进会议或聚会场合，能回忆的人名就会出乎你的意料，你会发现，你一下子就记住很多人的名字。当然，你得花点时间，才能那么灵活。

现在我们看看记忆姓名基本步骤：

1. 重复姓名并寻找印象特征。

   当对方介绍时，你要听清楚他的名字，如果有交谈的机会，你最好多提到他的名字，以便在头脑中扎下根来。同时你还要注意观察他的外貌特征，以便产生第一印象。

2. 姓名转换联想。

   快速找到记忆名字的联想方式，然后与“印象特征”进行联想。

3. 与数字密码进行联想

   人多的情况下，为了防止名字过多，导致混淆，才会用到这一步骤。但在一般情况下，只需要完成前两个步骤就可以了。

接下来我用自己的亲身经历来跟大家说明这三个步骤：

有一次在展示会结束后，有一个观众要过来问我问题，他说：“郭老师您好，我可以请教你一个问题吗？”

“可以。”我说。

“我是做业务的，我有很多顾客，但却经常烦于记住它们的名字，请问可以指点一下吗？”他说。

“好的，我们现在就举一个简单的例子，请问您贵姓呢？”

“麦志敬，小麦的麦，意志的志，尊敬的敬。”他回答。

我心里在重复他的名字：麦志敬，同时我微笑地看着他，目的是要寻找第一印象，我印象最深刻的是，他一笑起来牙齿几乎全部露出来。所以印象特征是：“露牙齿。”（步骤一）

“麦志敬你好，很高兴认识你！”我边说边对“麦志敬”进行转换联想，通过谐音联想到“卖纸巾”。（步骤二）

接着我把“露牙齿”和“卖纸巾”进行联想记忆，然后再与数字1的密码“树”进行一个故事联想，“树下有一个卖纸巾的人，他笑起来牙齿都全露出来了。” （步骤三）

“您好郭老师！”麦志敬跟我握手说。

“我已经把你的姓名记下来了，就在请问你的名字和与你握手之间完成的。”我说。

他有点惊讶，怎么那么快？于是，我把那三个步骤复述给他听，听完

后他非常兴奋地与我握手，同时还一脸神秘的对我说："郭老师，很快你会听到我的好消息。"

就这样又过了一段时间，在一次记忆服务课上，我又遇见了他。当他看到我后，立刻过来跟我说："郭老师，太好了，我要告诉你一个好消息。"

"有什么好消息要跟我分享呢！？"我好奇的问。

"上次您跟我分享了记姓名的步骤，"他异常开心地说，"我回去立刻把我们公司四五百名员工的姓名和电话号码都记下来啦！我的员工也因此更加信赖我了。"

"太棒了，恭喜你！"我主动跟他握手说。

我感受到他的振奋，因为记忆的提升，为他的生活和工作增添了许多乐趣。

后来他跟我们分享说："以前我一直认为自己的记忆力很差，差到自己都没有信心了，别说公司所有人，就连公司骨干的姓名、电话号码都记不住。"

有位名人说："一种既简单又最重要的获取好感的方法，就是牢记别人的姓名。"善于记住别人的姓名是一种礼貌，也是一种感情投资，在人际交往中会起到意想不到的效果。

相信你已经迫不及待的要像麦志敬一样，能够记住更多的名字，让自己在社交中更能如鱼得水。但我要提醒大家："要记住别人的名字，技巧并不是最重要的，真正重要的是'用心'二字。"

接下来，我们一起来完成下面这些有趣的练习，前6个姓名已经给出记忆方法，希望你通过观察得到启发，其他姓名只给出印象特征。我要求你要用心把它做完。因为我们都清楚："了解、知道技巧很容易，但只有通过训练才能真正掌握记忆方法。"

1.曲敛财	2.林羽	3.陈伟功	4.游良梦
印象：花领带	印象：戴着丝巾	印象：卷头发	印象：一颗痣
转换：去捡菜	转换：淋雨	转换：曾围攻	转换：优良梦
联想：戴着花领带去捡菜。	联想：丝巾淋雨被弄湿了。	联想：这个卷头发小伙子曾被围攻。	联想：他做了个优良梦，发现痣不见了。

1.曲敛财	2.林羽	3.陈伟功	4.游良梦
5.袁晓平	**6.袁婉庄**	**7.李攀龙**	**8.洪晋胜**
印象：平头	印象：很胖	印象：粗眉毛	印象：小眼睛
转换：元宵饼	转换：装碗盐	转换：	转换：
联想：元宵饼放在平头上。	联想：胖女孩装了一碗盐。	联想：	联想：
9.孙相晶	**10.陆海军**	**11.杨凯梅**	**12.孙大伟**
印象：苗条	印象：喜欢皱眉	印象：单眼皮	印象：牙齿发黄
转换：	转换：	转换：	转换：
联想：	联想：	联想：	联想：

13.宋云芸	14.董欣	15.黄宏飞	16.卢发
印象：秃顶	印象：钻石耳环	印象：肩膀很宽	印象：八字胡
转换：	转换：	转换：	转换：
联想：	联想：	联想：	联想：
17.严俊	**18.刘正浩**	**19.张彤**	**20.李海霞**
印象：红痣	印象：脖子长	印象：长指甲	印象：深酒窝

13.宋云芸	14.董欣	15.黄宏飞	16.卢发
转换:	转换:	转换:	转换:
联想:	联想:	联想:	联想:
21.赵宇鹏	**22.安田然**	**23.裴昭亮**	**24.吕春天**
印象：红头发	印象：睫毛长	印象：嘴里叼着烟	印象：红嘴唇
转换:	转换:	转换:	转换:
联想:	联想:	联想:	联想:
25.赵倩丽	**26.张晓绚**	**27.田彤**	**28.欧阳吉安**
印象：鼻子很挺	印象：大眼睛	印象：睫毛很长	印象：很多痘痘
转换:	转换:	转换:	转换:
联想:	联想:	联想:	联想:

我希望这个练习对你来说会很有趣，希望你能养成一种习惯：当你遇到任何人，你都主动训练自己。重要的是，它会使你用心观察你遇见的

人。只要用心观察，你就会专注，只要专注，你记姓名的能力就可以提升。

电话号码「微信号 JYopen」

“今天晚上，各位朋友进场的时候，有没有签到？”我问。

“有。”观众回应。

“签到的时候，是否已经把你的名字和电话号码都写下来了？”我又问。

“写下来了。”观众回答。

“在这里，我要告诉大家，如果名字和电话都写得比较清楚的朋友，你们听课的过程中，我们的老师已经把你们的姓名和电话号码都记忆下来了。”我充满激情地说，“各位，今天想不想亲眼见证一下。”

“想！”观众异口同声的回答。

“接下来，大家热烈掌声有请我们的老师出场。”我大声的说。

……

这样的情景，在每一次记忆技术展示会中都会上演，我们的老师会把大多数人的姓名、电话号码全部记下来，然后现场进行展示。每一次，观众朋友们都感觉非常的惊奇。

在我们的记忆训练课程上，有很多人都希望学到快速记忆电话号码的方法，特别是商务人士，他们经常与人打交道，而记住别人的电话号码就尤为重要。通过课程的学习，我们已经让很多学员做到快速的记忆电话号码，并且经久不忘。更重要的是，他们的人际交往变得更加顺畅。

如果你想和我们的老师一样，在30分钟内记几十组电话号码，告诉你一个好消息，下面的内容将会帮助到你，当你掌握了这些方法，一样可以做到快速记忆电话号码。

数字无处不在

“数字在我们的生活当中无所不在，你能想到有哪些方面的运用吗？”张老师问我。

“电话号码、银行存折或信用卡的账号、存折密码、生日、车牌号码、历史年代，这些方面都有数字要记忆。”我说。

“很好，在给学员辅导记忆方法的过程中，他们当中绝大多数人都希望能记下电话号码。”张老师说，“电话号码按类型和数字规律大致可以分为两大类，一类是固定电话号码，另一类是移动电话号码。”张老师继续说，“我们首先来看看手机号码是如何记忆的。每一组手机号码都是11位，而目前国内所有手机号码的第一个数字都是1，所以1就不用记忆了，只要记剩余的10个数字就可以了。”

现在，我们用以下几个手机号码来做例子：

13360033669　15924467630　13712348014

首先来看看第一组号码：除了数字1，剩余的数字拆分为33，60，03，36，69五个组合，而数字33的密码是钻石（闪闪），数字60的密码是榴莲，数字03的密码是元宝（领赏），数字36的密码是山鹿，数字69的密码是漏斗。

可以这样联想：一颗闪闪发光的钻石被塞进榴莲里面，榴莲里还有很多元宝，山鹿过来把它们拿走并放到漏斗里。如果你想把对方的姓名一并记住，只需要把姓名加进去一起联想即可。

再来看第二组，除了数字1，剩余数字可拆分为59，24，46，76，30，其中，数字59的密码是五角星，数字24的密码是鹅卵石，数字46的密码是石榴，数字76的密码是气流，数字30的密码是三菱轿车。

我们可以这样联想：天上一个五角星掉到鹅卵石上，大堆的鹅卵石中有一个很鲜红的石榴被一股强大的气流卷走了，石榴被卷到一台三菱轿车上。

再来看第三组，除了数字1，剩余数字可拆分为37，12，34，80，14，其中，数字37的密码山鸡，数字12的密码是婴儿，数字34的密码是绅士，数字80的密码是巴黎（铁塔），数字14的密码是钥匙。

联想可以这样：一只山鸡想袭击婴儿，结果一位绅士从巴黎铁塔那边冲过来拿钥匙把山鸡赶走了。

通过练习，你不难发现，联想能力是多么多么的重要，如果你的联想能力很扎实，那么你记忆电话号码就很容易了。

我们已经掌握手机号码的记忆方法，接着，再想想固定电话号码如何记忆？

国内的固定电话号码有7位数也有8位数，我们可以转换为3个或4个数字密码进行联想。记忆固定电话号码和记忆手机号码的方法是一样的，现在我们依然用例子来说明一下。

37636110　85803692　6254742

第一组固定电话号码，我们可以拆分为37，63，61，10，其中，数字37的密码山鸡，数字63的密码是刘三姐，数字61的密码是儿童，数字10的密码是棒球。

我们开始联想：一只山鸡逃跑了，刘三姐正在追它，结果一个儿童拿棒球把山鸡打倒了。

第二组固定电话号码，我们可以拆分为85，80，36，92，其中，数字85的密码白虎，数字80的密码是巴黎铁塔，数字36的密码是山鹿，数字92的密码是球儿。

可以这么联想：白虎爬到巴黎铁塔上，下面的山鹿把一个球儿往上一抛，白虎接住了。

第三组固定电话号码，我们可以拆分为62，54，74，2，其中，数字62

的密码炉儿，数字54的密码是武士，数字74的密码是骑士，数字2的密码是鸭子。

我们可以这样联想：在一个炉儿旁边，武士和骑士正在烤鸭子。

那么，姓名和电话号码又如何一起记忆呢？其实很简单，记忆即联想，我们只需要把名字和电话号码联想在一起就可以了。

比如上面第三组固定电话号码：6254742是我前面提到的那位学员麦志敬的家庭电话，我们要做的就是，把姓名和电话号码联想起来：一个卖纸巾（麦志敬）的人看到炉儿（62）旁边，武士（54）和骑士（74）正在烤鸭子（2）。这样，当你想到麦志敬的时候，自然会想到他的电话号码是：6254742，反之亦然。

好了，相信大家已经喜欢上这个练习，联想是那么的有趣，又是那么充满创意，这样的轻松感受将会在训练过程中一直持续下去。

听记电话号码

张老师说：“记忆中有一个很重要的观念就是灵活，当你做到了，你才是真正的记忆高手。”记忆电话号码也是如此，尤其是我们不得不听记

一个电话号码，这时更需要灵活。

“有些时候，我们要听记一个电话号码，号码的拆分就不一定完全按照数字密码的思路了。”我说。

“你说的没错，这种情况经常会发生，我们不能让对方配合说：‘等一下，请你把数字两两为一组报给我听，因为我要记住你的电话号码’。”张老师深有同感，“固定电话还容易一些，报手机号码就更不一样了，他们通常会这样报数字：159 2446 7630或者137 123 48 014，前面三个数字一般会作为一个整体先报，重点是后面的8个数字有可能会出现不同的组合。这样我们听记起来就更有难度了。而解决问题的方法就是：“灵活。”

举上面手机号码的例子，159 2446 7630，如果有人这样报出自己的电话号码，我立刻想到的记忆方法是：要壶酒，爱食石榴，去路三菱轿车，让我联想到一个人的生活情景：经常要一壶酒，爱食石榴，去路常常开一辆三菱轿车。

再来一个是，137 123 48 014，我是这么想的，一生气，要乔丹，石板，拎钥匙，简单加工一下就是：他一生气，要乔丹冲到石板上拎钥匙。

这就是灵活，刚开始可能不太习惯这样的模式，但慢慢地，你会发现它强大的趣味性，它能更好的开发我们的想象力、创造力以及观察力。同时，这种灵活向你提了更高的要求：你的联想能力要强，你的数字密码要熟练，这样才能做到快速反应及快速组合。

日常生活当中，你会有很多练习机会，你可以看到大街上很多店铺、广告都有醒目的电话号码，这个时候你记电话号码的能力就可以得到充分锻炼了。

当然，如果你在家里，自己也可以拿笔和纸来自我练习，你可以随意的写出不同组合的数字进行练习。

接下来，请你完成我为你设计的练习，这将是一个充满乐趣的过程！

请你拿起铅笔，在虚拟电话号码后的横线上写出简单的联想方式，正如上面所举的例子一样。同时你要尽量避免运用数字密码，这是锻炼灵活度的测试题，请在最短的时间内作出答案。

测试1：

8848/3029____________________　　　4091/1096____________________

6234/3401______________________ 0578/3702______________________

6592/3382______________________ 6493/8800______________________

6073/2940______________________ 7682/1038______________________

➢ 2309 1264 ____________________ 3868/0981______________________

测试2：

137/110/54338______________________ 130/5543/8907______________________

132/324/69/235______________________ 138/0592/3443______________________

159/0595/4835______________________ 131/141/68888______________________

136/5546/7068______________________ 139/59/1068/00______________________

133/0083/9363______________________ 134/448/50/138______________________

历史事件「微信号 JYopen」

完成不可能的事情

我们有一位学生，每次他的历史考试都是60几分，甚至还经常不及格，其中历史年代和历史事件的记忆是最令他头痛的事。自从他参加了我们的课程，把学到的记忆方法运用到记忆历史当中，有一次历史考试，就

在考前两个小时，他把老师布置的一百多条题目全部记下来，结果那次考试，他以95分的成绩获得了全班第一名。

2004年，在英国举行了第14届世界脑力锦标赛，在那次比赛当中，美国选手Ben Pridmore 在5分钟内记住80个虚拟历史事件，创造了“5分钟记忆虚拟历史事件”项目的世界纪录。

很多人都认为这是不可能的事情，而事实是，这些看似不可能的事情，每天都在我们的记忆课程中发生。

张老师曾经对我说：“每位记忆高手在别人认为不可能的地方看见可能，在别人怠惰放弃时，仍坚持不懈，在别人知难而退时，仍勇往直前，在眼前没有光明和希望时，仍奋力拼搏。”所以我亲爱的朋友，只要相信，只要争取，一切皆有可能！

记忆历史事件

“在学习历史的过程中，很多同学对浩繁的历史年代，产生畏惧和厌烦心理。”张老师说，“要记忆历史知识，我们要了解它的两要素：时间和事件。”

“也就是说，只要把时间和事件进行联想就可以了，对吗？”我问张杰老师。

“没错，你已经进行了系统的词语联想练习，也熟练掌握了数字密码，所以，这对于你来说是一件很容易的事情。”张老师说，“举一个简单的例子你就更加明白了，比如记忆“郑和下西洋——1405年”，我们应该怎么记呢？”

“我正喝下西洋（郑和下西洋）菜汤时，手上的钥匙（14）被鹦鹉（05）叼走了。”我很快就想到怎么记了。

“其实你可以找出关键点，然后再与年份联想，这样会记得更快。”张老师说，“如果让我来记的话，我会这样联想：将钥匙（14）和鹦鹉（05）整合（郑和）在一起。”

“感觉是简洁了很多。”我说。

“而且你不会只记了‘郑和’就忘记了‘下西洋’，通过简单的复习，只要记住‘郑和’就可以钩住‘下西洋’三个字。”张老师再次提起前面学过的内容。

记忆历史事件是一件非常有趣的事情，更重要的是，你还可以进行大量的记忆而不会把年份混淆。

我们来看看记忆历史事件的步骤：

1. 从事件中找到关键点并转换
2. 与年份进行联想

现在，我们一起练习记忆以下十个历史事件：

1. 金田起义——1851年1月11日
2. 商鞅变法——公园前359
3. 朱元璋建立明朝——1368年
4. 戊戌变法——1898年
5. 金灭辽——1125年
6. 郑成功收复台湾——1662年
7. 巴黎公社成立——1871年3月18日
8. 虎门销烟——1839年6月
9. 鸦片战争正式爆发——1840年6月
10. 三元里人民抗英斗争——1841年

第一步，我们给每个事件找到一个关键点：

历史事件	关键点转换	历史年代
金田起义	金田谐音今天	1851年1月11日
商鞅变法	商鞅谐音伤羊	公园前359年
朱元璋建立明朝	朱元璋谐音住院脏	1368年
戊戌变法	无需谐音胡须	1898年
金灭辽	金灭辽谐音金灭了	1125年
郑成功收复台湾	成功	1662年
巴黎公社成立	巴黎	1871年3月18日
虎门销烟	虎门谐音苦闷	1839年6月
鸦片战争正式爆发	鸦片	1840年6月
三元里人民抗争	三元里谐音三人里	1841年

现在进入第三个步骤：与年份进行有趣的联想。

1. 今天（金田），为了人民币（18），工人（51）在滥伐树木（1）制造筷子（11）。
2. 为了钱（前），他贩卖珊瑚（35），还伤猫（9）伤羊（商鞅）。
3. 医生（13）用喇叭（68）告诉病人："住院脏（朱元璋）。"
4. 用人民币（18）刮胡须（戊戌），酒吧里的人（98）看了很生气。
5. 金火灭了（金灭辽），铁匠在旁边用筷子（11）拉二胡（25）。
6. 送玫瑰（16）和炉儿（62），他求婚成功（郑成功）。
7. 站在巴黎（巴黎公社）街道，用人民币（18）包了一个奇异果（71），然后塞进耳朵（3）里，为的是保护人民币（18）。

8. 没人民币（18）买三角尺（39）和勺子（6），真苦闷（虎门）。

9. 想要买鸦片（鸦片战争），司令（40）不给人民币（18）只给勺子（6）。

10. 三人里（三元里），只有司仪（41）有人民币（18）。

现在，我们一起来复习，请问你：

金田起义在哪个年代？为了人民币，谁伐木造筷子呢？我相信你一定记得的。

商鞅变法在什么年代？为了钱，那个人贩卖什么？还伤害谁呢？

朱元璋建立明朝是在什么时候？什么人在医院里用喇叭说话呢？

戊戌变法发生在什么时候？用什么刮胡须？谁看了很生气？

金灭辽发生在什么时候？我想你一定记得：一个奇怪的铁匠用筷子拉二胡的情景。

郑成功收复台湾是什么时候？送了两件什么样的物品，他求婚成功了？

巴黎公社成立又在何时？有人用什么包着一个奇异果，然后塞进哪里，目的是为了什么？

虎门销烟是发生在什么时候？没钱买什么东西，所以发愁呢？

鸦片战争发生在？没错，你一定记得：司令不给人民币，只给勺子。

三元里人民抗英斗争发生在什么时间？你已经想到了，在三人里，只有谁有人民币？

太棒了，你已经在很短的时间内，记住了10个历史事件，重要的是，它能让你树立信心，以后你一定会喜欢上记忆历史事件的。

现在请你拿出铅笔来，把答案写在下面的方框：

历史事件	历史年代
金田起义	
商鞅变法	
朱元璋建立明朝	
戊戌变法	
金灭辽	
郑成功收复台湾	
巴黎公社成立	
虎门销烟	
鸦片战争正式爆发	
三元里人民抗争	

怎么样？假如全部答对了，你应该给自己一个掌声。如果有部分没想起来，请多复习几遍，直到全部正确为止。

通过大量的练习，历史事件的记忆会有意想不到的进步，你身边的同学，会因为你的进步而羡慕不已！我们一起加油！

测试练习：请你用铅笔把想法写在方框里。

淝水之战——383年	九一八事变——1931年	第二次鸦片战争——1856年
关键点:	关键点:	关键点:
联想:	联想:	联想:
中俄伊犁条约——1881年	哥伦布到达美洲——1492年	中美望夏条约——1844年
关键点:	关键点:	关键点:
联想:	联想:	联想:
红军长征——1934年	蒙古灭西夏——1227年	辛丑条约——1901年
关键点:	关键点:	关键点:
联想:	联想:	联想:
护法运动——1917年	五四运动——1919年	法国资产阶级革命爆发—1789年
关键点:	关键点:	关键点:
联想:	联想:	联想:
康有为大同书刊行——383年	忽必烈改国号为元——1931年	开元盛世开始——713年
关键点:	关键点:	关键点:
联想:	联想:	联想: